

**Senaman QiGong  
mampu cegah barah**

**KUALA LUMPUR** 21 April - Senaman tradisional dari China yang dikenali sebagai 'QiGong' dikatakan mampu mencegah penyakit barah.

Menurut Pengarah Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRe) Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Dr. Mazanah Muhammad, senaman yang menggunakan teknik kawalan pernafasan itu dapat mengekalkan kesihatan pada tahap yang baik.

"Senaman ini kelihatan sama seperti 'Tai Chi' namun apa yang membezakannya adalah kawalan pernafasan dan menggunakan tenaga dalaman.

"Jika mempunyai pernafasan yang baik, badan juga turut berada dalam keadaan sihat, sekali gus mengurangkan risiko mendapat penyakit barah," katanya kepada *Mingguan Malaysia* mengenai program Hari Kehidupan Sihat 2012 yang berlangsung di UPM di sini hari ini.

Program tersebut turut menyaksikan kira-kira 1,500 peserta terdiri daripada pelajar, kakitangan UPM, ahli Persatuan Guilin QiGong Malaysia, dan Persatuan Kanser Network Selangor dan Wilayah Persekutuan (KanWork) melakukan senaman QiGong untuk direkodkan dalam Malaysia Book of Record.

Mazanah berkata, program sehari yang bermula pukul 7.30 pagi hingga 10 malam itu dianjurkan untuk mengutip dana bagi

pelaksanaan aktiviti pesakit kanser dan membudayakan amalan gaya hidup sihat.

“Program ini menyediakan pelbagai aktiviti seperti derma darah, ujian saringan

Gong sebanyak lima kali seminggu selama satu hingga dua jam untuk mendapatkan kesegaran badan yang hilang akibat rawatan kimoterapi.

kesihatan, pameran poster serta ceramah umum mengenai jenis-jenis barah, tanda-tanda awal dan cara pencegahan,” ujarnya.

Sementara itu, seorang bekas pesakit barah payu dara, Lai Sui Chin, 72, berkata, beliau mengamalkan senaman QiGong bagi mengekalkan tenaga dan tahap kesihatannya.

“Saya menjalani pembedahan buang payu dara pada usia 57 tahun dan lima bulan selepas itu, saya mula mengamalkan QiGong, ia mengembalikan tenaga dan membuat badan menjadi lebih sihat,” katanya.

Seorang lagi bekas pesakit barah payu dara, Sim Beng Tim, 65, berkata, beliau mengamalkan Qi-



**SEBAHAGIAN** daripada 1,500 peserta program Hari Kehidupan Sihat 2012 yang menyertai aktiviti senaman QiGong di halaman Dewan Besar UPM, Serdang, semalam.